

THE DEPRESSION PREVENTION COURSE-CHINESE VERSION
(For use in Mandarin and Cantonese)

Based on the English version of the Depression Prevention Course

By Ricardo F. Muñoz, Ph.D.

University of California, San Francisco

San Francisco General Hospital

Translated and adapted under the direction of

Yu-Wen Ying, Ph.D

School of Social Welfare

University of California, Berkeley

抑郁预防课程 --- 中文版

(供使用普通话及粤语者使用)

本版本基于 Ricardo F. Muñoz, Ph.D.的英文版本

University of California, San Francisco

San Francisco General Hospital

在 Yu-Wen Ying, Ph.D 的指导下翻译及改编

School of Social Welfare

University of California, Berkeley

联系地址: Ricardo F. Muñoz, Ph.D

University of California, San Francisco

Department of Psychiatry

San Francisco General Hospital

1001 Potrero Avenue(7M)

San Francisco, CA 94110

ricardo.munoz@ucsf.edu

第一课：引言

1、课程宗旨：

教导控制情绪的方法以预防严重的抑郁症

a. 所谓预防，我们是指采取一些行动减少感到严重抑郁的可能性，详细说来，我们三个

目标

--减少感受严重抑郁的次数

--若感抑郁，减短它的持续时间

--若感抑郁，减低它的严重性

2、什么是抑郁？抑郁可能是：

a. 一种心情，每个人在不同的时间都会感到的；或是

b. 一种情绪问题的症状，其中包括：

(1)感觉苦闷，悲伤，麻木或烦躁

(2)什么都不愿做，总是感到疲倦

(3)与其他人不能相处

(4)有犯罪感，觉得自己应被惩罚

(5)感觉有太多责任负担

(6)身体症状，如：没有胃口、睡得不好、疼痛等

3、抑郁是否普遍？

十分普遍

所有的成人在他们一生中都会有过抑郁的感受，但大致来说，这些抑郁的感受不会十分严重，不会持续太久。

在小区调查中，大约五分之一的美国成人有相当严重的抑郁。

在美国大约十分之一的成人在他们的一生中会患上抑郁症以致需要接受治疗。

根据旧金山总医院门诊部调查的结果，一半以上的病人有相当程度的抑郁。

这个课程的目的是教导一些控制情绪的方法，此课的对象现在并不需要治疗，这门课不是治疗，也不能代替治疗。

我们相信学习控制情绪不但可以改善心情也有助于身体健康。

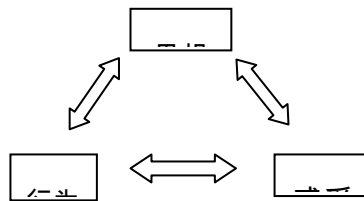
改善心情可提高解决困难的能力，并避免不必要的痛苦。

4、怎样应付抑郁

有各种方法

在这课程上我们教的方法来自“社会学习理论学”，“社会学习理论学”是一种了解人类行为的理论，这种理论帮助我们了解人们为何有某种思想，感受或行为。这理论主张：

- a. 人们学习到一些思想，行为或感受的方法。
- b. 思想，行为或感受总是相互影响的。



- c. 如果能够了解思想及行为影响我们的感受，我们便可学习到更好的方法去控制我们的感受。
- d. 要学习控制我们的行为，需要了解：
 - (1) 在感到抑郁前有什么事情发生？

例如：你在做什么？你与什么人在一起？你在什么地方？你在想什么？

(2) 在感到抑郁后有什么事情发生？

例如：你的家人或朋友是否对你更好？你是否避免做困难的事？你是否对自己特别好？

(3) 当你抑郁时有什么事情发生？

例如：你是否对自己说些使你觉得更消极的话？

5、其它自我控制的方法

- a . 在你做了你决定做的事后奖励自己
- b . 一步步地改变
- c . 参考别人的做法
- d . 记录你所做的事和你的感受
- e . 写出你想改变的计划以及你将如何在完成计划后奖励自己

从理论到实践

1 . 我每天的感受如何？每天填写情绪日表，大约在睡前一小时回忆你今天的情绪，在表上

圈一号码代表你今天的情绪。例如： 1 代表你最坏的情绪。

5 代表你平常不好也不坏的情绪

9 代表你最好的情绪

在表上圈着代表你那天情绪的号码。

第二课：思想对情绪的影响

温习：抑郁；

社会学习理论；

自我控制；

情绪日表；

每日填写是否有问题？有何意外？

课堂学习：松弛

1、思想影响情绪：

某种思想会影响你感到抑郁的可能性。

2、运用思想：

优点和缺点

优点：思想总是与你同在，思想是你内部的环境，你可以随时随地的运用思想。

基本上，思想是在你自己而不是在别人的控制下，没有人能直接改变你的思想。

缺点：不注意或不重视思想的重要性。

没有人知道你是否在改变你的思想。

3、思想的定义：

我们对自己说的话。

4、学习认识不同类型的思想

a) 建设性及破坏性的思想

建设性的思想使你觉得有能力

例如：我能够学习控制我的生活以获得更多我想要的东西。

破坏性的思想是你觉得无能

例如：我无能，没有一件事如意。

b) 必要及不必要的思想

必要的思想帮助你去做你必须做的事

例如：我一定要记着汽车要加油。

不必要的思想不会改变任何事情，无论你想多少。

例如：随时随地都可能发生地震。

c) 乐观及悲观的想法

乐观的思想帮助你感受好些

例如：现在的情况很糟，但至少我在努力改变它。

悲观的思想令你感受更坏

例如：做这事根本没有意义。

5、学习注意令我们感到抑郁的悲观想法

a) 夸张：夸张问题危害的可能性和低估处理它的能力。

b) 一概而论：强调坏的一面，例如：没人喜欢我。

c) 忽视乐观的一面：只对坏事有印象，只记得不如意的事情。

- d) 悲观主义 :相信不如意的事情有较高的可能性发生 ,而如意的事情有较低的可能性发生。
- e) 责怪自己 :认为不如意的事情发生总是由于自己的错误。
- f) 不称赞自己 :认为如意的事情发生总是由运气或是别人的功劳而从来不是由于自己的努力。

这些悲观的想法是自发性的，并且不合理，但当你感到抑郁时，它好像是很有道理，很有可能性，你越无疑问的接受它，你就觉得消沉。

6、记录你的思想

从列表开始

回忆你上一个月中的思想其中是否有和我们提到的思想类型相似？

想想你认识的人，从他们谈话中分析他们有什么样的思想？（选择一些有乐观思想的人和一些有悲观思想的人）

现在让我们一起列一个表

7、获得基线水平---追踪一天中重要的思想

学会使用 3×5 卡片。

在早餐、午餐、晚餐及睡前记录重要的思想。

记录你注意到的使你烦恼或使你感觉好些的思想。

记住：重要的思想是那些影响你情绪的思想，无论是乐观还是悲观的。

从理论到实践

1. 我每天的感受如何？继续填写情绪日表。
2. 学会放松：学会深度放松，每天一到两次
3. 继续追踪思想。 每天使用 3×5 卡片。记录你的想法，并在下次上课时把它带到课堂，

讨论哪种类型的思想在你心里经常出现。(你没有必要去熟悉这些想法 , 也可以不再课堂中提及任何涉及你隐私的思想)

使用 3×5 卡片的最好的办法就是在其中一面标记“(用以记录乐观的想法) , 在另一面标记“-”(用以记录悲观的想法) 。通过这种方法 , 你就可以学会辨别它们的区别。

第三课：学会改变自己的思想

温习：课程宗旨

思想影响情绪

有目的地学习思想改变情绪

情绪日表

尝试在你的情绪得分旁边记录你每天追踪到的悲观和乐观想法的数目 ; 观察你的情绪

改变是否同这些悲观或乐观想法的数目相关联？

一些改变思想的方法

1. Priming触发/启动：一种促使你认识到自身优点的方法

要想让一台水泵运转,有个时候你必须从高处往其中注入一些水。当你感觉情绪低落时,有个时候很难有乐观的想法。因此,你可以记录你自己或他人人生当中的一些正面事情的清单,将这些正面的事情在每一张3×5卡片都记录一条,然后在一天中的某个特定时刻忘记抑郁(take one out),以使自己习惯于记住自己人生当中的一些美好品质或者美好的事情。几天之后,你就可以开始记录“原始卡片”,也就是说,这些卡片上面不再写有想法,你必须在上面提出(come up)你的乐观思想。这种技巧可以帮助你增加每天当中乐观的想法。

2. Self-reward (“self-reinforcement”)自我奖励(自我强化)

他人为我们做的最美好的事情就是夸奖我们。当他人注意到我们成功完成某件事情的时候,那件事情可能是我们付出极大努力的,我们会非常喜欢这种感觉。听到这种赞赏的语言可以帮助我们感觉更好一些。而当我们做一些并未被他人注意到的事情的时候,如果我们自己能够意识我们我所做的,给自己鼓鼓劲(give ourselves a pat on the back),同样可以帮助我们感觉更好一些。很多抑郁的人做了一些事情的时候并没有给自己奖励,有个时候甚至都没有意识到一天中他们做了多少事情。对自己说些鼓励性的话是自我精神嘉奖的方法,例如:这真是件难事,但你竟完成了它们,或者:你是个好母亲,你真开心你的儿女;或者:我在学习更好的自我控制的方法。

3、思想中断：打断困扰和悲观的思绪

当我们有某种令我们消极的思想我们会整天感到困扰并觉得不舒服,我们应当学习如何消除这种使我们心情低落的思想,下面是一些方法:

A) 在心里呼喊停止,并集中在你所做的事上。

B) 告诉自己这想法使我心情很低落，我应该想其它的事情。

C) (这方法对“必要”的思想特别有效)把思想写下，过一段时间后再去想它。

4、困扰时间：

我们曾经说过有些思想可能是必要的而不能完全不理它，然而，对一个问题反复的左思右想不但不能解决问题反而会消耗你的精神和注意力，使你连其它的事情也做坏了，如果你在工作上有大问题而你在家里不停的想它，这会使你家庭不愉快；如果在家庭中有问题，你可能因为总是想着它而不能集中精神工作，那么你可能把一个大问题变成两个大问题(或三个，如果你开始损坏你的健康)

一个避免这个问题的方法是安排一段困扰时间，在这段时间中你什么都不做，而把你所有的注意力和精神集中在思考困扰你的问题，选择一个安静的地方及一段时间(10 至 30 分钟)，在这段时间内你不能做其它事情(例如：谈话，阅读，吃东西，或睡觉)集中思考困扰你的问题，尽量找出解决的办法，其它时间里如果被那些问题困扰，使用思想中断的方法延迟它。

5、放大方法

这个方法是把一个忧虑夸张到不合理的程度以减轻它的影响力，例如：假如你担忧你不是好人，你可以想象把自己的照片登在时代杂志的封面上并在旁边标注这是坏人，如果你把忧虑夸张到可笑的程度，效果将更大，如果你觉得脑中的形象很可笑你就成功的运用了这个方法。(这里的要点是：担忧并不能解决问题，最好的方法是停止忧虑而尽力解决它)

注意：如果这个问题有可能成为你放大后的情形，这方法不适合。

6、想象中最坏的情况

这个方法是想象当你所害怕的事情发生时最坏的结果，例如：你担忧在限期内不能完成你的工作，可是你越着急你越不能安心的工作，然而，最糟的后果是什么？或许是有人对你

暂时性的生气，这样的想法能减轻你的害怕并能使你安心工作。

7、时间投射

当我们感到抑郁时，事情好像坏得再也不能好转，我们似乎被一张穿不透的布帐罩着，使我们看不到未来或感到事情永不会好转，在这种情况下我们应该想象穿过那布帐到一个事情开始好转的时光。（这不是欺骗自己，我们都曾经历这样的情况，觉得自己无力，永远不能抛开痛苦或折磨，然而在事实上我们都能克服这些困难渡过难关，虽然有时在回忆中依然感到痛苦，但这痛苦随着时间会减少）。

8、停顿

有时最好的办法是暂停一切事物，让我们的思想和忧虑消失而不主动去想它们，这好像是一种静坐，这时你把脑筋放松，甚至几秒钟也好，让自己感到松弛、安静，当你忙碌或终日紧张时，这方法特别有效，你知道你能恢复平静，这会带给你力量去应付一天。

9、自我引导

我们都自言自语，这并非是不正常的，这好比是有私人教师在旁边指导你，你可提醒自己如何处理事情。

10、松弛练习

11、温习我们应注意的思想的种类：

建设性及破坏性的思想

必要及不必要的思想

乐观及悲观的思想

12、一些令我们感到痛苦的想法

（来自 Albert Ellis 和 Robert Harper 著作 理性生活的方法）

“我绝对必需被大多数的人接受和喜爱”

“一个人必需要很能干及有成就才生活得有价值”

“有些人是坏人，充满罪恶，他们应该受严重的责备和处罚”

“当事情不如所愿时是非常糟糕和悲惨的”

“造成不快乐的因素是外来的，我们不能控制自己的悲伤和困难”

“我们应该为危险和恐怖的事情整日担忧”

“避免困难和责任比面对它们容易”

“一个人应该依赖别人及需要依靠比自己更强的人”

“一个人的过去决定他的现在，若某事曾对他有强烈的影响，此事将永远有影响性”

“一个人应当为别人的问题感到困扰和烦恼”

“任何事情都有一个正确及完美的解决方法，若找不到这个方法是很糟糕的”

a-b-c-d 的方法：当某事困扰你时你可自问这是否由于你有类似上述的念头或想法。

a—触发性的事件

b—自语的想法

c—后果

d—反驳

例如：

A—有人说你煮的汤太咸了

B—你开始感到不愉快，整个晚上可能都被这感受困扰着，自问你是否有个念头使你感到不愉快（别人说的话和此话的意义不能直接使你感到不愉快，你必定另外告诉自己一些东西）

C—你可能在想：

我绝对必需要被批评我的人接受

我应当非常能干才能算有价值

事情不如意时真是糟糕

我现在的不开来自汤太咸，我无法控制这晚上其余时间的感受

以及我不应该犯错

当你发现那些想法令你不愉快，你可反驳它们

D— 这人赞美我煮的汤好吃并非绝对必要的

即使我不是个好厨子，这并不代表我是无价值的人，就算这汤太咸也不代表我不是好厨子，每个人都会犯错

若我的汤十全十美这固然很好，但就算汤太咸也不是很糟的事

这个汤太咸是事实，但我是否感到不快要看我对此事的看法，若我告诉自己这是小事，下星期我们会忘掉此事，那我依然可享受这个晚上。

13、提倡乐观主义

抑郁和不抑郁的人之间的一个区别是抑郁者有较少的乐观想法，当然拥护乐观主义及悲观主义是个人的选择，但我们现在要提倡乐观主义并指出为何支持乐观主义较有好处。乐观主义者相信好事发生的可能性是较多的，这个念头本身就可增加好事发生的可能性。这不是魔术，只是常识，让我们举出以例子说明：

两个人在找工作，甲是悲观主义者而乙是乐观主义者，即使两人有相同的资格，乙找到工作的可能性比较高，下面说明：

第一步：我是否应该看聘请广告？

甲：这没有用，大概没有适合我的工作。

乙：试试看。

结果：如果有工作当然乙至少有机会找到，若甲不看广告，他没有机会找到工作。

第二部：我是否应打电话到登广告的机构？

甲：我的资历不适合这工作。

乙：这不完全适合，但也差不多。让他们做决定。

结果：如果乙去打电话，他起码有机会获得工作。

第三步：我是否该去面试？

甲：我不愿再被拒绝

乙：或许我没有希望，但至少我可练习面试，对将来有助。

结果：乙获得面试的经验，如果工作不太适合他，雇主可能为他另找工作，若工作适合他，或许他会获得这工作。

显然的，在每一步骤，乐观者增加他们达到目标的可能性，悲观者不断的减少达到目标的可能性。

我们的提议：注意你对将来的看法，如果你告诉自己一些消极及悲观的话，你可能会损害自己，增加自己的困难，有一种所谓“自我应验的预言”，基本上，这指出如果你预言坏事将发生，这想法会使你把事情向坏的一面发展。

记住思想，行为及感受的关系，乐观主义基本上是一种认为好事将发生的想法，这思想影响你做的事和你的感受，这三者是相互联系的。

从理论到实践

1、情绪日表

2、用 3*5 卡片记录思想，用卡的一面写上“+”以记录乐观思想，反面写上“-”以记录悲观思想。

3、从现在起运用我们所讨论的方法，这一周内记录你所用的方法及你最喜欢的一些，每天在 3*5 卡片写下你所运用的方法，下星期我们将讨论那些最有效，记着你在哪

种情形上使用这些方法，尽量使用这些方法。

第四课：活动如何影响情绪

温习：情绪日表

讨论那些改变思想的方法最有效。

3*5 卡片，你的思想在这一星期中有什么改变吗？

注意你情绪最好和最坏那天中乐观思想和悲观思想的次数。

- 1、人们做愉快事情的次数越少，越容易感到抑郁。
- 2、重要的问题是：你是否由于感到抑郁而停止做事？或你是否由于停止做事而感到抑郁？

3、答案：

并不一定只有一个答案是正确的，生活中有许多事物是相互影响的。

4、答案：

恶性循环的概念

你做的事越少越会感到抑郁，你越感到抑郁你做的事越少，那么你就更抑郁。

活动越少

↓↑

抑郁感越多

5、运用这个概念更有效力的控制情绪

只告诉自己感受好些，来改变情绪非常困难，但是，你可以告诉自己去做些愉快的活动，当你采取行动去做这些事时，这会影响你的情绪。

这里的重点是使用间接的方法来影响你的情绪，直接影响情绪是困难的。

6、什么是愉快的活动？对每个人来说这都是是一样的吗？

愉快活动是个人定义的。令某人愉快的活动对他人或许没有影响或令他人不愉快。

下面是有些人认为愉快的活动：

一人独处 熟练的驾车

观看电影 接吻

帮助别人 买东西

哭泣 向人借东西

愉快的活动不必是特殊的活动 (虽然它们可能是的) 大多数是很平常的活动。

- 7、 为了保持你的情绪在好的程度， 你必须有足够的愉快活动。
- 8、 有时候我们记不住那些活动令我们感到愉快， 尤其如果我们很久没去做了。

当我们感到抑郁时， 那就更难记住愉快活动。

为了帮助人们记住他们愉快的活动，俄勒冈大学教授 Dr. Peter Teuinjohn 和他同事收集了愉快活动表，我们借用这表格来帮助大家写出个人愉快活动表。

- 9、 填上愉快活动表
- 10、 从“愉快活动表”填“个人愉快活动表”

在每天睡觉前，数你做了多少愉快活动，把数目记下。接下来两个星期中每天都做，上课时把表格带来，我们可看你的进展。

从书本到实践

- 1、 情绪日表
- 2、 记录你的思想 (3*5 卡片)
- 3、 记录你愉快的活动

第五课：增加愉快活动

温习：情绪日表

个人愉快活动表

记录个人愉快活动之经历如何？

你是否希望增加表中某些活动？

是否有些困难阻止你填表？

1、 策划愉快活动：策划的重要性—— 增加实行活动的可能性

誓约：选择，优先（重要性），均衡（配合）

平衡你必须和喜欢做的事

预想：解决或妨碍的问题——想去海边却苦于下雨

阻止其它事情影响你做愉快的活动

获得有更大控制之感——抑郁的人感到没有控制

2、 你的想法是否帮助你增加愉快活动？

哪些思想帮助你去做你想做的事？比如：我应该放任自己做喜欢做的事，因为我已经做了许多必须做的事

哪些思想阻止你去做你想做的事？比如：都是一些小孩子的玩意，现在不应该去做了。

3、 做愉快活动并不需要花许多钱

收集一些在旧金山可实行的一些愉快活动。

4、 松弛练习

当你活动时松弛自己

5、 尝试自我改变的计划

对未来的几天制订一些详细的目标，决定要做多少愉快活动，

与自己签合约

记住在履行合约后要奖励自己

填“个人奖励表”

然后填“个人合约”

6、 用和自我说话的方法来抵抗阻止你自行计划的想法

比如：你對自己說：“我做了不愉快的活動為什麼還要獎勵自己？”

你应如何说服自己去尝试方法呢？

7、讨论增加对自己生活的控制

从书本学习到实践

- 1、情绪日表
- 2、记录个人愉快活动
- 3、在这星期实行你的合约，记下你所做的事并如何奖励自己

个人合约

我， _ _ _ 与自己定下以下的合约：

1) 增加我的愉快活动以使我的生活更快乐，这合约从 _ _ _ 至 _ _ _ 有效

在这些天中我至少要做 _ _ _ 项愉快活动

2) 在这一星期中我将做这项从“旧金山可实行的愉快活动”选出的活动 _ _ _

奖励

1、如果在这星期中有四天达到第一目标，我奖励自己的方法是： _ _ _

2、如果我达到第二目标，我奖励自己的方法是： _ _ _

3、我在达到目标之俩天之内会自奖

签名 _ _ _ 日期 _ _ _

达到目标的日期：1) _ _ _ 2) _ _ _

获得奖励的日期：1) _ _ _ 2) _ _ _

在附近可实行的一些愉快活动

1、抑郁症和人与人接触的关系

高度的抑郁和以下几点是有关系的：

- 1、较少与别人一起
- 2、和人们在一起感到不舒服
- 3、比较少说话
- 4、比较没主张，不表示喜欢或不喜欢某事
- 5、对被忽视、批评或拒绝比较敏感

2、重要的问题：抑郁使人们较少参加社交活动，还是少的社交活动引起抑郁？

这两者都有可能：

当我们觉得苦闷时，我们就不喜欢参加社交活动，但是，失去和人们接触的机会就等于失去一个快乐的源泉，所以我们会感觉更抑郁，当我们感觉更抑郁时，我们更不愿意和人们在一起，这样持续下来，一直到我们抑郁的把自己封闭起来。

3、人与人互相支持的圈子

目前，心理学家花相当多的时间去研究人与人互相支持对他们心情的影响。

大致说来，如果支持你的圈子越强你就越容易应付面对的困难。

所谓的支持圈子是指与你接近和与你共同生活的人，这包括家人，朋友，邻居，同事和其他所相识的人。

两个减少严重抑郁的可能性的提示：

- 1、若你的支持圈子很小，你可能想扩大它
- 2、若你的支持圈子很大，你应珍惜和培养它

怎样实行这是第六课和第七课的内容

让我们来讨论这三项目：

你给别人什么印象？

能做主张

增加与人的接触

4、你给别人什么印象？

抑郁性的行为使你感到更抑郁也令别人对你更不友善

- 1、 你的脸：你是否有时微笑？ 说话时注意对方？
- 2、 你的身体：你是否弯着腰？显得疲倦，没有精神？
- 3、 你的修饰：是否适合你所在的场合？
- 4、 你的语气：是否太慢，太轻声？
- 5、 你的对话：对别人的话你是否表示兴趣？或者，你大多时间是否忽视或批评别人？
- 6、 你的态度：你是否经常抱怨？

记住：你的感受影响你的行为，你的行为影响你的感受

5、有主张：适当的表达出你所感受的“被动性”，“有主张性”和“进攻性”的区别

有主张性的人可以舒服的讲出赞美和批评的话

你并不一定总要说出你的想法，但有选择性的讲出是较好的

写出一些你希望比较有主张的场所

填“我可练习比较有主张的场所”

- 1) 在大脑中练习
 - A) 尽可能的清楚想象情景（好比一张照片）
 - B) 想象行动开始（好比一部电影）
 - C) 想象你在说有主张的话。
 - D) 想象你得到的反应

如果你喜欢后果，再练习，如果不喜欢后果，再做一次，改变你不喜欢的地方

- 2) 模仿你喜欢人的风格
- 3) 从朋友中寻求处理某事的其它方法
- 4) 你准备好时，在真实生活中尝试实现你的计划，看结果如何，继续尝试，一直到你觉得满意
- 5) 练习说赞美和批评的意见

6、增加你和人们的接触

对有些人，只要决定增加和别人的接触就够了

对其他人，他们必须努力的去做，如果你是这样的人，和你自己定合约，并使用有效的奖励

这很重要，因为：

- 1) 开始时你或会感到失望
- 2) 你会需要更大的推动力和精力（有时消极比较容易）
- 3) 你可能要克服些困难以安排时间参加社交活动（记住：计划你的时间可帮助你完成事情）

你可能要再温习一下你的奖励表或加上新的项目，写出合约是最有效的办法。

7、写出一些可能和别人有愉快接触的情况，填写“一些我可和别人共享的愉快活动”

从书本到实践

- 1、情绪日表
- 2、记录个人愉快活动
- 3、记录每日和人接触（用 3*5 卡片）

第七课 增加人际活动

温习：情绪日表

记录你得愉快活动

记录每日和人接触(3×5 卡片)

你有否注意到特别好的或令你愉快的接触？

有否任何困难的接触？

是否有些场所你希望更主动些？

1、 在你不认识许多人时增加你和人愉快的交往

一个简单的而又使你感到自然去交朋友的方法是与别人一起做你确实喜欢做的事。

当你做喜欢的事情时，你的情绪会比较好，因此你会感到较易对人友善。

即使你没有碰到你想进一步认识的人，至少你做了喜欢的事，不会觉得浪费了时间。

这里的重点是在活动上而不是只交朋友，和一些主要为了交朋友的场合比较起来，你不会感到那么大的压力去交朋友。

最后，若你碰上了你想进一步认识的朋友，你和他们最少有一个共同的兴趣。

例如：假如你喜欢帮助别人，你可考虑参加一个帮助别人的服务团体。

假如你喜欢做菜，你可考虑加入一个举办野餐或聚餐的团体。

假如你喜欢体育活动，你可参加一个附近小区的球队或其它体育活动队，你可参加一个喜欢去观看体育活动的团体。

如果宗教使你生活中重要的一部分，你可参加教堂的活动。

练习其它你可参加的团体。

2、在旧金山(和附近)你可交朋友的地方。

填写表格：“你可遇到别人的场合”

3、与你已认识的人增加接触

电话联系是一个短暂和便宜的方法

别人或会感谢你提议和他们做一活动

设想别人提议你和他们去做一活动，你会有何感想？你是否感到被重视？

你是否很难开口提议和人一起活动，因你害羞或你怕对方会拒绝你？你如何处理这个感受？

考虑你的想法，练习的效果和练习自己有主张

练习：你希望别人邀请你参加哪些活动？

想那些活动比较容易做，不很贵，也不需要花很多时间（及很少的时间）及不需要太多的准备和设备。

4、邀请某人在旧金山和你一活动。

填写表格：“你可邀请别人参加的活动（别人可指亲友，邻居等）”

5、松弛练习：当你和人谈话时放松你的身体。

6、生活计划的重要性

在实现这些计划时，有一个可能的问题——人们时常觉得他们没有足够的时间，但是练习我们所讨论的事情可帮助情绪好转，以致提高对必做事的享受，甚至于学习更快活更有效完成这些事的方法。

有时，在进行一些活动时，人们会陷入在困难中而不能自拔，也不再注意他们生活的目标和方式。

在下周最后一课中，我们将讨论我们的生活和我们对自己如何生活的期待。

7、 什么是你的基本需要？

Maslow (马斯洛，心理学家) 列出了他认为是“阶梯式”的人类需要 (从最基本到最理想的需要)

- A) 生理上的需要：生存的需要，如食品，水，温暖
- B) 安全的需要：抵抗危险的需要，如身体安全
- C) 爱及归属感的需要：感受爱和被爱，同时有归属感，即你属于一个团体并与这些人有相同点
- D) 自尊心的需要：感觉自己有价值，为你自己和你所做的事感到骄傲
- E) 自我实现的需要：达到你最高潜力的需要

练习：你对上面的列表有何反应？

是否想加另外的需要？

其它反应？

8、 个人的目标？

一个使你生活整齐和有秩序的好办法是认清你生活的目标

你个人的价值观会影响你的目标

价值观是原则和方针

目标是详细的目的

你的价值观是否与你的目标兼容？

价值观给目标带来意义

当不同的价值观互相矛盾时，你会感到为难，你必需要做一个选择，虽然并不一定有明确的较好的选择，在这种情形下，故意的选择其中的一个价值观念会使你感受你没有违背了自己的原则

一个加强你所选择的价值观念是选择一个和你有相像的价值观的支持圈子。

9、 目标的种类：

个人目标：基本上和你自己有关的目标

人际目标：与他人有关的目标

短期目标：能在短期内实现的目标

长期目标：想一想你在三、五、十年之后达到哪些个人或人际目标？

三、五、十年后回想这段日子，你希望有哪些回忆？

生活目标：你的人生哲学，如果有人问你人生是怎么一回事，你会怎样回答？

10、 破坏性的目标

完美主义（这目标是不可能达到的）

认为当你不十全十美你就是失败

为别人立目标，把自己的快乐寄在别人身上

11、 注意你已达到的目标

注意需要继续进行的目标

12、 列出你个人的目标

描写你希望怎样思考，行动及与别人交往以预防严重性的抑郁并有个更愉快的生活

从理论到实践

- 1、情绪日表
- 2、记录你得愉快活动
- 3、增加每日与人交往的次数
- 4、个人目标

你可遇到别人的场合

你可邀请别人参加的活动 (别人可指亲友 , 邻居等)

个人目标

基本需要 (Maslow)

- 1、生理上的需要

记录每日和他人的接触

写下你的目标有何反应？

1、预防性的思想

不要等情况很糟糕才开始注意你的情绪

鼓励自己获得良好的心理健康

有情绪和心理上的问题

正常健康状况

良好的心理健康

2、适应力强的人有以下长处

A) 了解他们行为的后果

B) 对某情况有许多解决办法

C) 预先计划以达到他们的目标

3、有人说人的性格是永不改变的，我们觉得这是不正确的，性格的定义是：

A) 你对某事的反应

B) 你对世界的看法

C) 当你独处和与别人在一起时的行为

4、某种性格比较容易感到抑郁

尝试那些能够减低你感到抑郁的可能性的思想和行为

5、你可加强控制自己的感受和对事情的反应

6、你可采取科学的态度来对待你的生活

你可尝试用不同的方法做事

你可评论这些新方法，若不喜欢，你可改变它们

7、记住：

- a) 你的思想影响你的情绪
- b) 你的行为影响你的情绪(尤其是你参加愉快活动的次数)
- c) 你与别人的交往影响你的情绪

8、记住：

- a) 改变你的思想
- b) 增加你参加愉快活动的次数
- c) 增加你与别人愉快交往的次数

9、结论

- a) 社会学习理论学解释人们如何学习感受事情，思考和行动，这理论并不教导我们如何去生活，它只是一个工具而不是人生哲学，你有自己的人生哲学。
- b) 这课程的宗旨是教导一些预防抑郁的方法，这些方法对治疗抑郁已证实有效，我们希望使用这些方法可减低感到抑郁的可能性并帮助你进一步的控制你的生活
- c) 你可使用课中讨论的方法达到你生活的目标，你自己决定你的生活目标
- d) 良好的情绪可帮助人们

1) 平静和有效的决定自己生活的价值和目标

2) 有效的追求这些目标

10、人们的目标不同

个人的知识和经验

家庭和朋友：爱和被爱

民族背景

宗教

政治

哲学

创造

11、考虑你对世界的设想，你认为生活的意义是什么？

- a)你认为存在是友善恐怖的或无关紧要的？
- b)你对人的看法是什么？
- c)你把自己和别人比较吗？你的比较平衡吗？也就是说你是否想到生活比你好也想到生活比你差的人？
- d)你是否享受现状？还是你总是等到完成下个目标你才满意？
- e)你是否不珍惜你拥有的？或者你提醒自己去享受并珍惜你所有的

12、后言

人类自由不是绝对的，但我们可控制我们的生活以致有更多的自由

这课程教导一些增加你控制生活的方法，比方如何控制你的思想，行为和与人的接触的次数，这些都会影响你的情绪，我们希望你能使用这些方法以致更愉快的生活。

短期目标 (在六个月内完成)

长期目标 (在你生命中想做的)

生活目标 (人生哲学 : 生活中什么最主要)